

ストレスに対する有益性の発見がコーピングやストレス反応に及ぼす影響

The effects of benefit finding on stress coping and stress response

太 田 裕 子*・葦 原 摩耶子**

Yuko OTA, Mayako ASHIHARA

要 旨

本研究の目的は、ストレスに対する有益性の発見能力が、コーピングやストレス反応に及ぼす影響を検討することであった。女子大学生192名を対象に質問紙を用いて調査を行った結果、有益性発見能力が低い「有益性発見能力低群（134名）」と、有益性発見能力が高い「有益性発見能力高群（37名）」に群分けすることができた。認知的評価において「有益性発見能力高群」は、ストレスに対して苦痛を感じる程度が少なく、自分にとって乗り越えるべき重要な課題であると捉えていることが示され、有益性発見能力がストレスの認知的評価を緩和していることが明らかになった。また、「有益性発見能力高群」は様々なコーピングを積極的に行っていることが明らかになった。ストレス反応の程度には、有益性発見能力による差は見られなかった。以上の結果より、有益性発見能力を身に付けることにより、ストレスによる健康への影響を最小限にし、メンタルヘルスの維持・増進に寄与することができることが示唆された。

キーワード：ストレス、有益性発見、コーピング、ストレス反応

はじめに

近年の日本における健康上の大きな課題の1つとして、ストレスがあげられる。平成25年国民生活基礎調査（厚生労働省、2013）によると、12歳以上の男女のうち、悩みやストレスが「ある」と答えた割合は48.1%、「ない」と答えた割合は50.6%であった。このことから、約半数の国民が悩みやストレスを抱えていることが分かる。若年層に絞ると、日本学生支援機構（2012）における大学学部（昼間部）の学生の不安や悩みに関する調査では、「進路や就職」を挙げる割合が74.6%と最も多く、次に「経済的問題」51.9%、「学業成績」50.9%、「性格」35.6%、「人間関係」29.8%、「健康状態」25.1%と様々な悩みが報告

されている。大学生においては、このような不安や悩みといったメンタルヘルスの問題が、留年、長期休学、あるいは退学などの不適応といった形で表面化すると指摘されている（三浦・細田、2015）。従って、大学生活を心身ともに健康に過ごすため、さらに、生涯に渡る健康増進のため、大学生におけるストレスの問題は解決すべき重要な課題といえる。

心理学では、ストレスの中でも、人間の身体や心に負荷をかける外部からの刺激や出来事のことをストレッサー、それによって心身や身体に起こる反応のことをストレス反応と呼んでいる（川崎、2009）。ストレッサーの感じ方には個人差があり、同じストレッサーを経験したとしても、

* 本学発達教育学部ジュニアスポーツ教育学科2015年度卒業生

** 本学発達教育学部ジュニアスポーツ教育学科

強いストレス反応を示す者もいれば、あまりストレス反応を示さない者もいる。こうした個人差を生じさせる背景にある心理的なプロセスをモデル化したのが、ラザルスとフォルクマンのストレス評価—対処モデルである (Lasarus & Folkman, 1984)。このモデルでは、ストレスラーの経験、認知的評価、コーピング、ストレス反応の4つの過程が示されている。ストレスラーが生じた後、まずは認知的評価が行われる。この過程について、山蔦 (2012) は以下のようにまとめている。はじめに、「その刺激が自分にとって有害であるか否か」を評価する。これを1次評価と呼び、評価の結果、「有害ではない」と判断した場合、ストレス反応は生じない。一方、「有害だ」と判断した場合、その刺激はさらに評価される。この評価は2次評価と呼ばれ、「自分にとって有害な刺激は、コーピング (対処) することが出来るのか」を評価する。コーピング可能であればストレス反応は生じないが不可能の場合はストレス反応につながってしまう。コーピング (対処) の方法は大きく2種類に分けられている。1つは、苦痛をもたらす問題を処理・変化させるため、問題に直接的・積極的にはたらきかけるもので、「問題焦点型対処」と呼ばれ問題の整理や解決法の考案・実施がこれにあたる。もう1つは、「情動焦点型対処」である。これは、問題そのものに直接はたらきかけず、問題に対する感情的反応を抑制するためのもので、場面からの逃避、気晴らし、回避的思考 (問題について考えないようにする)、再評価 (状況をとらえ直して、認知的評価を変える) などがある (川崎, 2009)。これらの過程を経て、有害な刺激にうまく対処できなかった場合、ストレス反応が生じると考えられている。

近年ではこれらのプロセスに加えて、ストレスに対するレジリエンス (resilience) に注目が集まっている。レジリエンスとは、ストレスフルな出来事に直面し、一時的にはネガティブな状況に陥りながらも、それを乗り越えすみやかに精神的健康を取り戻し、適応的な生活を送るという精神的回復の過程である (中谷・小塩・金子・羽生,

2004)。このレジリエンスに影響を与える要因として、有益性発見能力があげられる。

有益性の発見 (benefit finding) とは、「トラウマ的な出来事に起因するポジティブな効果」と定義される (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)。例えば、「これを乗り越えられると、わたしは成長できる」、「自分にとってプラスな発見ができるだろう」というようなポジティブな考え方ができることである。Helgeson ら (2006) は、有益性の発見の健康への影響や関連要因について、87の研究をメタ分析し、以下のようにまとめている。

まず、健康への影響を検討した結果、有益性の発見は、抑うつが低いこと、肯定的なウェルビーイング (精神的安寧)、およびストレスラーに対する侵入思考や回避思考と関連し、中でも肯定的なウェルビーイングは、関連が強いことが示された。不安、ディストレス、QOL、身体的健康とは関連が見られず、有益性の発見は、メンタルヘルスのよさにより影響するといえる。

さらに、その関連は、トラウマ的な出来事の経験から2年以上経過している時に強く現れていた。トラウマ的な出来事を経て、成長などポジティブな効果が自分に現れたかどうかは短期間では判断がつきにくいいため、有益性の発見能力と健康の媒介変数として、経過年数が重要であると考えられる。有益性発見能力に関連する特徴としては、女性であること、人種、若年層、楽観主義者、コーピングをよく実施していることが示された。そして、今後の課題として、人がトラウマ的な出来事を経験してから、時間の経過とともに有益性の発見がどのように影響して肯定的な健康につながっていくのか、プロセスを明らかにすることであると述べている。

このことから、若年層の健康増進を図る際に有益性発見能力は重要な変数であるといえる。しかし、我が国で有益性発見能力に関する知見は少ない。人種が影響することから、日本人を対象とした研究成果に基づいて健康増進プログラムを考える必要がある。竹内・藤井 (2014) は、大学生を

対象にした調査で、有益性発見がストレスの認知的評価を緩和することを示している。しかし、コーピングとの関連は検討されていない。

したがって、本研究では、ストレスに対する有益性の発見能力が、コーピングやストレス反応に及ぼす影響を検討することを目的とする。有益性の発見能力が高い者はコーピングを積極的に行い、低い者はコーピングに対して消極的であると予想される。また、有益性の発見能力が高い者はストレスに対する精神的・身体的反応が少なく、低い者はストレスに対する反応が多いと予想される。

方 法

1. 調査対象者

本研究の調査対象者は、女子大学生192名で、平均年齢は18.70±.69歳であった。調査用紙の回収後、欠損のあるデータを除き、分析には171名(有効回答率89.06%)を用いた。

2. 手続き

調査時期は2015年11月下旬であった。調査は質問紙形式で実施した。質問紙はA 4版7枚から構成された。所要時間は約15分であった。

3. 測定項目

1) フェイスシート

年齢の記入を求めた。

2) ストレッサー

「現在の生活の中で大変だ(辛い、ストレスだ)と思う出来事」がどのくらいあるかを質問した。「1. 全くない」、「2. やや少ない」、「3. いつもと同じ」、「4. やや多い」、「5. 非常に多い」の5つの選択肢から回答を求めた。また、「現在、経験している最も大変だ(辛い、ストレスだ)と思う出来事」についての記述を求めた。なお、後述する認知的評価、および Tri-axial Coping Scale 24 (TAC-24) は、ここで記述されたストレッサーに対する認知や行動を測定したものである。

3) 認知的評価

ストレッサーに対する認知的評価は、「現在、経験している最も大変だ(辛い、ストレスだ)と思う出来事」に対して、「自分自身の生活を脅かすものだと思う(脅威性)」、「自分にとって苦痛なことである(苦痛性)」、「自分にとって重要なことである(重要性)」の3項目を測定した。これらの項目は、竹内・藤井(2014)の認知的評価尺度の3因子より抜粋した。「1. 全くそう思わない」、「2. そう思わない」、「3. あまりそう思わない」、「4. どちらでもない」、「5. 少しそう思う」、「6. そう思う」、「7. 非常にそう思う」の7つの選択肢から回答を求めた。

4) ストレスコーピング

ストレスコーピングの指標として、神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野(1995)が大学生を対象に作成した Tri-axial Coping Scale 24 (TAC-24)を用いた。これは、一般成人を対象としたストレスコーピング尺度で、ストレスコーピングの個人差(コーピングスタイル)を「問題焦点あるいは情動焦点」、「関与あるいは回避」、「認知系機能あるいは行動系機能」という3つの次元からなる8つの現象でとらえることができる。

質問内容は、「誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする」、「誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す」などのカタルシス、「どうすることもできないと解決を後延ばしにする」、「自分では手に負えないと考え放棄する」などの放棄・諦め、「力のある人に教えを受けて解決しようとする」、「詳しい人から自分に必要な情報を収集する」などの情報収集、「スポーツや旅行などを楽しむ」、「買い物や賭事、おしゃべりなどで時間をつぶす」などの気晴らし、「嫌なことを頭に浮かべないようにする」、「そのことをあまり考えないようにする」などの回避的思考、「悪いことばかりではないと楽観的に考える」、「悪い面ばかりでなくよい面を見つけていく」などの肯定的解釈、「原因を検討しどのようにしていくべきか考える」、「過ぎたことの反省をふまえて次にすべき

ことを考える」などの計画立案、「自分は悪くないと言い逃れをする」、「責任を他の人に押しつける」などの責任転嫁の8因子24項目であった。「現在、経験している最も大変だ（辛い、ストレスだ）と思う出来事」の記述に対して、どのような対処を行っているのか、「1. そのようにした（考えた）ことはこれまでにない」、「2. ごくまれにそのようにした（考えた）ことがある」、「3. 何度かそのようにした（考えた）ことがある」、「4. しばしばそのようにしてきた（考えた）ことがある」、「5. いつもそうしてきた（考えてきた）」の5つの選択肢から回答を求めた。

5) 有益性発見能力

有益性発見能力の指標として、竹内・藤井(2014)が大学生を対象に作成した有益性発見尺度を用いた。質問内容は、「その出来事は私を成長させた」、「その出来事は私にいろいろな物の見方や考え方があることを教えてくれた」、「その出来事は私に新しい視点をくれた」などのポジティブな意味の付与（9項目）、「その出来事は私が周囲の人々に支えられていることを教えてくれた」、「その出来事は私に周囲の人々の温かさを教えてくれた」などの人間関係の再確認（3項目）の2因子12項目で構成されている。「現在、経験している最も大変だ（辛い、ストレスだ）と思う出来事」の記述に対して、どの程度あてはまるのか、「1. 全くそう思わない」、「2. そう思わない」、「3. あまりそう思わない」、「4. どちらでもない」、「5. 少しそう思う」、「6. そう思う」、「7. 非常にそう思う」の7つの選択肢から回答を求めた。

6) ストレス反応

ストレス反応の指標として、尾関・原口・津田（1994）が大学生を対象に作成したストレス反応尺度を用いた。これは、高校生・大学生を対象とした尺度であり、情動的反応、認知・行動的反応、身体的反応の3つのストレス反応を測定する尺度である。情動的反応は、「悲しい気持ちだ」、「泣きたい気分だ」などの抑うつ因子、「重苦しい

圧迫感を感じる」、「不安を感じる」などの不安因子、「不機嫌で、怒りっぽい」、「憤まんがつもの」などの怒り因子の3因子で構成されている。認知行動的反応は、「頭の回転が鈍く、考えがまとまらない」、「話や行動にまとまりがない」などの情動的混乱因子、「他人に会うのがいやでわずらわしく感じられる」、「話すことがいやでわずらわしく感じられる」などの引きこもり因子の2因子で構成されている。身体的反応、「体が疲れやすい」、「体がだるい」などの身体的疲労感因子、「呼吸が苦しくなる」、「胸部がしめつけられる感じがする」などの自律神経の活動性亢進因子の2因子で、合計7つの下位尺度35項目で構成されている。「あてはまらない（0点）」、「ややあてはまる（1点）」、「かなりあてはまる（2点）」、「非常にあてはまる（3点）」の4つの選択肢から回答を求めた。

4. 統計的手法

対象者を有益性発見能力で群分けするために、K-means法によるQモードのクラスター分析を行った。その後、群ごとの平均の差をt検定によって検証した。分析には、アプリケーションソフトウェアSPSS18.0を使用した。

結 果

1. 有益性発見能力のパターンの検討

有益性発見能力の因子得点をz得点化した後、クラスター分析を行い、有益性発見能力のパターンを検証した。その結果、各クラスターに含まれる対象者のバランスと意味を考慮し、クラスター数を2と判断した（図1）。クラスター1には、134名（78%）が含まれ、「ポジティブな意味の付与（-1.37）」、「人間関係の再確認（-1.35）」は平均より低い値を示した。よって、クラスター1を有益性発見能力が低い「有益性発見能力低群」と解釈した。次に、クラスター2には、37名（22%）が含まれ、「ポジティブな意味の付与（.38）」、「人間関係の再確認（.37）」は平均より高い値を示した。よって、クラスター2を有益性発見能力が高い「有益性発見能力高群」と解釈した。

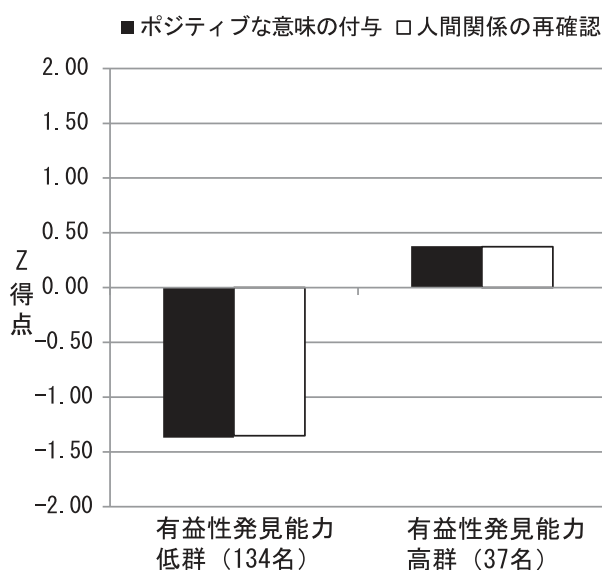


図1 有益性発見能力のクラスター分析の結果

2. 有益性発見能力パターンとストレス関連要因

1) ストレッサー

有益性の発見能力の高低によって、ストレッサーに差がみられるかどうか χ^2 分析を行った。その結果を表1に示す。分析の結果、回答に偏りは見られなかった($\chi^2(4)=3.56, p>.10$)。また、「現在、経験している最も大変だ(辛い、ストレスだ)と思う出来事」についての自由記述をまとめ、表2に示す。おおまかに、「アルバイト」、「人間関係・友人関係」、「日常生活・学校生活」、「部活動」、「その他」に分類し、記述があった主な内容をまとめた。

2) 認知的評価

有益性の発見能力の高低によって、認知的評価に差がみられるかどうかt検定を行った。その結果を表3に示す。脅威性においては、有意な差がみられなかった($t(169) = -0.14, p>.10$)。苦痛性においては、有意な差がみられ、有益性低群が高群より高い値を示した($t(169) = 2.45, p<.05$)。重要性においては、有意な差がみられ、有益性高群が低群より高い値を示した($t(169) = -2.26, p<.05$)。

表1 ストレッサーを感じる程度と有益性発見能力のクロス集計

| | | 有益性発見能力 高群 | 有益性発見能力 低群 | 合計 |
|--------|--------|---------------|---------------|--------|
| 全くない | 度数 | 1 | 2 | 3 |
| | 総和の% | 0.6% | 1.2% | 1.8% |
| | 調整済み残差 | 0.5 | -0.5 | |
| やや少ない | 度数 | 7 | 24 | 31 |
| | 総和の% | 4.1% | 14.0% | 18.1% |
| | 調整済み残差 | 0.1 | -0.1 | |
| いつもと同じ | 度数 | 12 | 52 | 64 |
| | 総和の% | 7.0% | 30.4% | 37.4% |
| | 調整済み残差 | -0.7 | 0.7 | |
| やや多い | 度数 | 17 | 48 | 65 |
| | 総和の% | 9.9% | 28.1% | 38.0% |
| | 調整済み残差 | 1.1 | -1.1 | |
| 非常に多い | 度数 | 0 | 8 | 8 |
| | 総和の% | 0.0% | 4.7% | 4.7% |
| | 調整済み残差 | -1.5 | 1.5 | |
| 合計 | 度数 | 37 | 134 | 171 |
| | 総和の% | 21.6% | 78.4% | 100.0% |

表2 ストレッサーのまとめ

<アルバイトでの主なストレス内容>

- ・クレームがきたとき
- ・夜遅くまでの勤務
- ・ミスをしたとき
- ・仕事内容

<人間関係・友人関係での主なストレス内容>

- ・アルバイト先や部活動の先輩(上下関係)
- ・家族関係、親にうるさく言われること
- ・友人関係の複雑化
- ・気が合わない、性格が合わない友人という
- ・仲の良い友達と離れた

<日常生活・学校生活での主なストレス内容>

- ・早起き、睡眠不足
- ・授業や課題
- ・通学に時間がかかる
- ・一人暮らし、家事
- ・勉強や部活動、アルバイトの両立

<部活動での主なストレス内容>

- ・試合に出られない、結果が出ない
- ・仕事内容
- ・けが

<その他>

- ・将来、進路
- ・体調不良
- ・金銭面
- ・自分の思うようにできない
- ・時間がない、余裕がない

3) ストレスコーピング

有益性の発見能力の高低によって、コーピングに差がみられるかどうかt検定を行った。その結果を表4に示す。「カタルシス ($t(169) = -5.20$, $p < .05$)」、「および「情報収集 ($t(169) = -4.73$, $p < .05$)」において、2群に有意な差が見られ、有益性高群が低群より高い値を示した。同様に、有意な差が示されたのは、「気晴らし ($t(169) = -4.19$, $p < .05$)」、「回避的思考 ($t(169) = -2.17$, $p < .05$)」で有益性高群が低群より高い値を示した。「肯定的解釈 ($t(169) = -6.09$, $p < .05$)」、「および「計画立案 ($t(169) = -3.43$, $p < .05$)」においても、有意な差が確認され、有益性高群が低群より高い値を示した。「放棄・諦め」においては、有意な差がみられなかった ($t(169) = 2.07$, $p > .10$)。「責任転嫁」においては、有意な差がみられなかった ($t(169) = -0.70$, $p > .10$)。

4) ストレス反応

有益性の発見能力の高低によって、ストレス反応に差がみられるかどうか、t検定を行った。その結果を表5に示す。「抑うつ ($t(169) = -.68$, $p > .10$)」、「不安 ($t(169) = -.67$, $p > .10$)」、「怒り ($t(169) = .30$, $p > .10$)」、「情緒的混乱 ($t(169) = 1.38$, $p > .10$)」、「引きこもり ($t(169) = 1.70$, $p > .10$)」、「身体的疲労感 ($t(169) = -.25$, $p > .10$)」、「自律神経の活動性亢進 ($t(169) = .83$, $p > .10$)」のどの因子においても、有意な差がみられなかった。

考 察

本研究では、ストレスに対する有益性の発見能力がコーピングやストレス反応に及ぼす影響を明らかにすることを目的として質問紙調査を行った。対象者を有益性の発見能力でグループ分けした後、ストレス、認知的評価、コーピング、ストレス反応に差が見られるか検討した。

はじめに、クラスター分析を行った結果、対象者は有益性の発見能力で2群に分かれることが示された。「ポジティブな意味の付与」、「人間関係の再確認」の両方が高い有益性発見能力高群と、

表3 認知的評価の平均値

| | 有益性発見能力 低群 | 有益性発見能力 高群 |
|-----|---------------|---------------|
| 脅威性 | 3.54(1.50) | 3.58(1.70) |
| 苦痛性 | 5.24(1.14) | 4.54(1.63) |
| 重要性 | 4.49(1.45) | 5.10(1.48) |

() 内の数値は標準偏差

表4 ストレスコーピングの平均値

| | 有益性発見能力 低群 | 有益性発見能力 高群 |
|-------|---------------|---------------|
| カタルシス | 8.41(3.20) | 10.98(2.50) |
| 放棄・諦め | 7.76(3.45) | 6.87(1.89) |
| 情報収集 | 6.86(2.73) | 9.07(2.45) |
| 気晴らし | 8.86(2.90) | 10.76(2.30) |
| 回避的思考 | 8.11(2.16) | 8.93(2.01) |
| 肯定的解釈 | 8.43(2.68) | 10.90(2.03) |
| 計画立案 | 7.65(2.96) | 9.15(2.16) |
| 責任転嫁 | 3.89(1.63) | 4.06(1.19) |

() 内の数値は標準偏差

表5 ストレス反応の平均値

| | 有益性発見能力 低群 | 有益性発見能力 高群 |
|------------|---------------|---------------|
| 抑うつ | 2.86(2.80) | 3.28(3.38) |
| 不安 | 2.35(2.32) | 2.69(2.92) |
| 怒り | 3.05(3.54) | 2.87(3.28) |
| 情緒的反応 | 2.97(3.61) | 2.27(2.46) |
| 引きこもり | 2.46(3.45) | 1.63(2.33) |
| 身体的疲労感 | 3.86(3.82) | 4.04(3.89) |
| 活動性亢進 | 1.04(2.75) | 0.81(1.86) |
| ストレス反応の合計点 | 18.7(17.96) | 17.60(15.98) |

() 内の数値は標準偏差

両方が低い有益性発見能力低群であった。このことから、有益性発見能力の2側面は互いに強く関連していることが考えられる。

続いて、有益性発見能力の高低によって、ストレスモデルにおける各変数に差が見られるか検討したところ、ストレスにおいて、有益性発見能力による差は見られなかった。このことより、有益性発見能力の高群・低群のいずれの対象者も

抱えているストレスの程度は同じであることが確認された。「現在、経験している最も大変だ(辛い、ストレスだ)と思う出来事」について自由記述を求めた結果、「アルバイト」に関する回答が最も多く、次いで、「人間関係・友人関係」、「日常生活・学校生活」、「部活動」に関する回答であった。このことから対象者が、生活の様々な場面でストレスを抱えていることが示された。

認知的評価において、「苦痛性」と「重要性」に有益性発見能力による差が見られた。「苦痛性」においては、有益性発見能力低群は高群より苦痛を感じる程度が高いことが示され、有益性発見能力がストレスに伴う苦痛を和らげる効果を有することが明らかになった。また、「重要性」においては、有益性発見能力高群は、低群より現在抱えているストレスは自分にとって重要度が高いと認知しており、ストレス対処に対するコミットメントが高いことが示された。「脅威性」においては、有益性発見能力による差は見られなかった。以上より、ストレスの認知的評価に対する有益性の発見能力の影響としては、ストレスの程度が同じ状況であっても有益性発見能力が高いことによって、苦痛が緩和され、自分にとって重要な課題であると捉え、前向きにストレスに対処することができると考えられる。

ストレスコーピングにおいて、「カタルシス」、「情報収集」、「気晴らし」、「回避的思考」、「肯定的解釈」、「計画立案」に有益性発見能力による差が見られた。有益性発見能力高群は、「カタルシス」、「情報収集」、「気晴らし」、「回避的思考」、「肯定的解釈」、「計画立案」においてコーピングを積極的に行っていた。有益性発見能力高群は、抱えているストレスの重要性を高く認知していたため積極的にコーピングを行っており、ストレスをうまくマネジメントすることができていると考えられる。「放棄・諦め」、「責任転嫁」においては、有益性発見能力による差は見られなかった。これらは、ストレスを回避・逃避する望ましくないコーピングであるが、両群とも得点が低かった。このことから、今回の対象者は、望ましいコーピ

ングスキルを有しており、有益性発見能力が高い者ほど、コーピングスキルをより活用してストレス対処ができていると考えられる。

ストレス反応においては、「抑うつ」、「不安」、「怒り」、「情緒的混乱」、「引きこもり」、「身体的疲労感」、「自律神経の活動性亢進」のどの因子においても有益性発見能力による差は見られなかった。有益性発見能力高群の方が重要性を高く認知し、コーピングも多く実施していたが、その効果がストレス反応の程度に現れていなかった。その原因として、対象者のストレス反応が低かったことがあげられる。本研究で使用したストレス反応尺度は、38点以上がカットオフポイントでストレス反応が高いと判定されるが、高群の平均値が17.60、低群の平均値が18.70と大幅に下回っていた。また、抱えているストレスは、いつもと同じとやや高いで全体の75%を占めており、それほど高い状態とは考えられない。そのため、ストレスに多くさらされ、ストレス反応がもっと高く表出されると予想される状況においては、有益性発見能力によるストレス反応の差が現れる可能性が考えられる。

以上より、有益性発見能力がコーピングやストレス反応に及ぼす影響に関して以下のようなことが言える。同じようなストレスを抱えている状況下では、有益性発見能力がストレスの認知的評価を緩和し、積極的なコーピングを促進することが示された。有益性発見能力が高い者は、ストレスに対処することを重要であると感じ、苦痛を感じる程度が少なく、様々なコーピングを実施していることが明らかになった。ストレス反応の程度には、影響が見られなかった。今後は、効果的なストレスマネジメントプログラム作成に向けて、どのようにすれば有益性発見能力を身につけさせ、向上させていくことができるのか研究を進めていく必要がある。有益性発見能力を身につけることにより、ストレスによる影響を最小限にし、大学生のメンタルヘルスの維持・増進に寄与することができるであろう。

本研究の限界として、以下が挙げられる。ま

ず、収集されたデータは、調査対象者のほとんどが大学1年生であり、学年や学部等の属性に関する考慮が十分とは言えない。ストレスサーは、1年生は慣れない環境への対応、3・4年生は進路決定に伴う不安など、学年によって異なると推測される。したがって、今後は、幅広い対象者で調査を行うことが必要である。また、今回は調査が一度のみの横断的研究であった。複数回の調査による縦断的調査を行い、時系列の変化を確認することで、有益性発見能力がストレスの認知的評価やコーピング、ストレス反応にどのような影響を及ぼすか、詳細を明らかにすることができる。更なる研究を重ね、その知見をもとにストレスマネジメントプログラムを作成・実施することで、若年層のメンタルヘルスの向上を図っていくことが望まれる。

引用文献

- Heligeson, V. S., Reynolds, K. A., and Tomich P. L. 2006 A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 5, 797-816.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎康子・坂野雄二 1995 対処法略の三次元モデルの検討と新しい尺度（TAC-24）の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 川崎直樹 2009 第5章 現代生活とストレス 島井哲志・長田久雄・小玉正博編 健康心理学・入門 健康なところ・身体・社会づくり 有斐閣アルマ67-85.
- 厚生労働省 2013 平成25年国民生活基礎調査 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/20-21-h25.pdf>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal, and coping. New York : Springer.
- 三浦正江・細田幸子 2015 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの効果—知識・スキルの理解および実行の観点から—, 東京家政大学研究紀要, 55, 113-121.
- 中谷素之・小塩真司・金子一史・丹羽智美 2004 看護実習における精神的回復力—精神的回復力・愛着と実習後の抑うつ、自己成長力との関連—, 日本心理学会第68大会発表論文集, 29.
- 日本学生支援機構 2012 平成24年度学生生活調査 http://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/2012.html#huann
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 7, 20-36.
- 竹内弥央・藤井勉 2014 ストレス体験における有益性発見尺度の作成および信頼性・妥当性の検討, 人文, 13, 103-116.
- 山蔦佳輔 2012 こころの健康を支える臨床心理学, 学研メディカル秀潤社